

さっぱり肉巻き

【材料】1人分

米	60g
豚ロース(薄切)	2枚(40g)
キャベツの芯	50g
人参	40g
塩	少々(0.5g)
こしょう	少々(0.5g)
大根	70g
ポン酢	小さじ2(10g)
水菜	1本(10g)



【作り方】

- ① 人参はよく洗い、皮付きのまま5cm長さの拍子切りにし、キャベツの芯も人参と同じ長さに合わせて切る。水菜は食べやすくざく切りにしておく。大根は皮付きのままおろし器で大根おろしにする。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩こしょうをする。そこに人参、キャベツの芯をのせ、くるくると巻く。
- ③ 豚肉の巻き終わりを下にしてアルミホイルで包み、炊飯器の上に乗せて炊飯する。
- ④ 器に盛り付け、上から大根おろしと水菜を乗せてポン酢をかける。

※ここがポイント!人参は皮付きのまま、キャベツの芯も使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
312kcal	13.9g	2.3g	1.2g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】